

МОДЕРНИЗАЦИЯ КОНЦЕПТА ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

MODERNIZATION OF THE CONCEPT OF TEACHING THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE" IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

**V. Lutsyuk
R. Gezha
Yu. Pershin**

Summary: The effectiveness of physical education classes largely depends on the modernization of the principles of structuring the curriculum and its content, which are the fundamental component of building an educational paradigm in non-physical education universities. At the moment, various fitness clubs and other similar commercial organizations are very popular among the population of Russia. Accordingly, the adoption of the specifics of the integration of sports and physical education into the public masses by these institutions will contribute to relevant transformations in higher education institutions. To do this, it is advisable to take into account both the sports that are in the greatest demand among visitors to fitness centers, and the features of a package training program that conglomerates such mutually correlative biomedical and health-saving aspects of successful sports activities as: (1) practical physical training; (2) a course of lectures on this subject; (3) group and individual consultations of a nutritionist; (4) preventive, recreational and restorative procedures (for example, massage) and (5) medical examination (examination). Such an integrated approach to conducting physical education classes is based not only on strategies for promoting the relevance of physical activity by sports marketing specialists, but also on the main directions of organizing training of professional-level athletes.

Keywords: modernization, physical culture, teaching, pedagogy, methodology, higher education, concept, training program.

Луцюк Владимир Евгеньевич

к.с.х.н., Московская государственная академия
ветеринарной медицины и биотехнологии
имени К.И. Скрябина
lustyk@mail.ru

Гежа Роман Валерьевич

Преподаватель, кафедры Московская государственная
академия ветеринарной медицины и биотехнологии
имени К.И. Скрябина
gezha.r@yandex.ru

Першин Юрий Лаврентьевич

Преподаватель, Московская государственная академия
ветеринарной медицины и биотехнологии
имени К.И. Скрябина
pershin1957@mail.ru

Аннотация: Эффективизация занятий по физической культуре во многом зависит от модернизации принципов структуризации учебной программы и ее содержания, которые являются фундаментообразующим компонентом выстраивания образовательной парадигмы в нефизкультурных вузах. В настоящий момент различные фитнес-клубы и прочие аналогичные коммерческие организации пользуются большой популярностью среди населения России. Соответственно, перенятие специфики интеграции спорта и физического воспитания в общественные массы данными учреждениями будет способствовать релевантным преобразованиям в высших учебных заведениях. Для этого целесообразно принимать во внимание как виды спорта, которые пользуются наибольшим спросом среди посетителей фитнес-центров, так и особенности пакетной программы тренировок, конгломерирующей в себе такие взаимокоррелятивные медико-биологические и здоровьесберегающие аспекты успешной спортивной деятельности, как: (1) практические занятия физической культурой; (2) курс лекций по данному предмету; (3) групповые и индивидуальные консультации нутрициолога; (4) профилактические, рекреационные и восстановительные процедуры (например, массаж) и (5) медицинское обследование (осмотр). Такой комплексный подход к ведению занятий по физкультуре базируется не только на стратегиях продвижения актуальности физической активности специалистами спортивного маркетинга, но и на основных направлениях организации тренировок спортсменов профессионального уровня.

Ключевые слова: модернизация, физическая культура, преподавание, педагогика, методология, высшее образование, концепт, программа тренировок.

Экскурс в историографию интеграции спортивного образования в высшие учебные заведения свидетельствует о том, что становление физической культуры как дисциплины в России начинается с царских времен, когда спорт становится неотъемлемой частью развития обучающихся средних и высших учебных заведений. Основоположителем научной системы физического воспитания стал русский ученый П.Ф. Лесгафт [9, с. 43].

Тем не менее, данный предмет осваивали, прежде всего, выходцы из элитных слоёв населения, которым было доступно платное обучение, в то время как жизнь рабочих и крестьян априори конгломерировала с ежедневным физическим трудом. При этом 150 лет назад успешно развивались такие виды спорта, как: футбол, велосипедные гонки, борьба, фигурное катание, стрельба, гребля и т.д.

После революции 1917 г. в Советском Союзе для

всех слоёв общества появилась возможность получать бесплатное образование, поэтому занятия физической культурой приобрели более массовый характер. Данная дисциплина стала способствовать «решению таких важных государственных задач, как охрана здоровья и увеличение продолжительности жизни советских людей, подготовка их к высокопроизводительному труду и защите Родины» [5, с. 12].

В настоящее время концепт исследуемого предмета необходимо модернизировать согласно современным преобразованиям, происходящим в мире, начиная от необходимости формирования привычки к ведению здорового образа жизни с учетом технологических инновационных процессов в сфере труда и бытовых нужд, спровоцировавших умаление физической активности, оканчивая потребностью развития поколений, способных защищать интересы государства.

Исходя из «Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации» [4], физкультура является неотъемлемой частью физического и интеллектуального развития, способствующая становлению двигательной активности, здоровьесбережению, социальной адаптации и продлению жизни человека [4, с. 2]. При этом важно подчеркнуть, что физическое воспитание вузов в настоящий момент ориентировано как на практически здоровых людей, так и на лиц с различными патологиями физического и/или психического здоровья.

Между тем одной из самых главных проблем в преподавании исследуемой дисциплины в нефизкультурных высших учебных заведениях является отсутствие мотивации обучающихся к регулярному посещению занятий, в том числе, личного интереса [4, с. 3]. Проблема может быть решена посредством обновления перечня базовых видов спорта, преподаваемых в высшей школе, а также использования принципа предоставления «Пакетного вида услуг» [8], а именно: при адаптации «Пакетной программы» занятий спортом под потребности высшего учебного заведения в рамках данной дисциплины, целесообразно внедрять те направления организации физического воспитания, которые включены в перечень наиболее популярных секций, успешно развивающихся в коммерческих спортивных организациях (фитнес-клубах). Данные учреждения отводят большую роль спортивному маркетингу, «который фокусируется на продвижении ... спорта для конкретной целевой аудитории» [1, с. 120]. Итак, повышение эффективности работы фитнес-клубов выполняется за счет использования различных аспектов рекламы спорта, начиная от цели и названия организации, в тексте которых присутствуют такие ключевые слова, как, например, «оздоровительный», «омо-

лаживающий», «коррекционный», «правильная биомеханика», «лечебная физическая культура» и т.д., оканчивая интеграцией в сетку расписания наиболее «имиджевых» и импонируемых современному обществу занятий, способствующих благоприятному воздействию спорта на физическую и психическую составляющие человеческого организма, который подвержен различным стрессам и превалированию статичного образа жизни.

Высокоуровневое описание содержания тем лекций и названий видов спорта в вузе посредством использования вышеупомянутых ключевых слов будет способствовать заинтересованности студентов в посещении данной дисциплины. При этом усилить мотивацию к занятиям физической культурой позволит «Пакетная программа тренировок», под которой в высшей школе следует подразумевать следующий принцип проектирования учебного процесса:

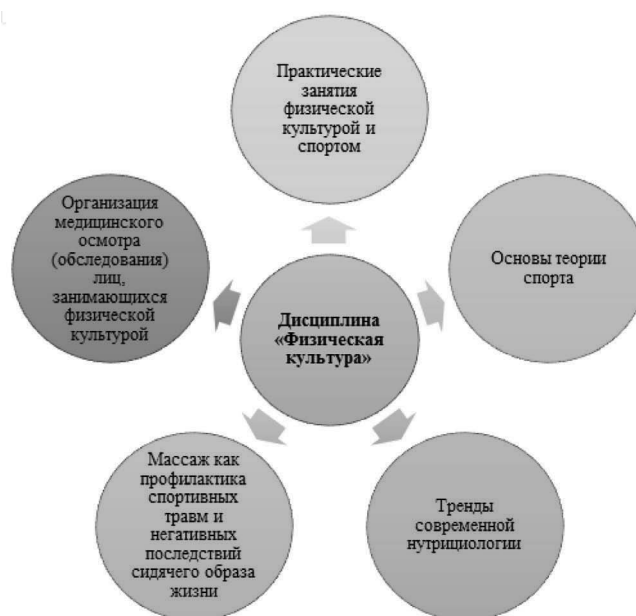


Рис. 1. Концепт дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении¹

На рисунке 1 представлены базовые концепты, которые должны составлять основу дисциплины «Физическая культура» в вузе, а именно:

1. «Практические занятия физической культурой и спортом» – тренировки, включающие популярные среди молодёжи виды спорта: «йога» (*yoga*), «стретчинг» (*stretching*), «кроссфит» (*crossfit*), «зумба» (*zumba*), «лёгкая атлетика» (*skillathletics*) и т.д., а также командные спортивные игры: «баскетбол», «футбол», «волейбол», «хоккей на траве» и т.д. Важно подчеркнуть, что «йога» в данном списке стоит на первом месте, так как является для современ-

¹ Рисунок автора.

ного общества двигательной и физической рекреационной деятельностью, направленной на отдых и восстановление физических и психических сил после выполнения трудовой, учебной, научной и др. видов деятельности [10].

2. «Основы теории спорта» – лекции, касающиеся важных для подростков вопросов оздоровления, в том числе, увеличения физического и эстетического потенциалов тела, а также историографии становления и актуализации спортивного воспитания.
3. «Тренды современной нутрициологии» – групповые и индивидуальные консультации нутрициолога по вопросам диетологии и популяризации правильного рациона питания, так как, например, согласно исследованиям врача-эндокринолога А. Калинчева, как правило, «успех того же похудения «на 80% зависит от правильного питания человека, а 20% – от физических нагрузок» [7].
Как подчёркивают в своих исследованиях Y. Ozdođanb A.Ö. Özçelik (2010), адекватное и сбалансированное питание является фундаментообразующим компонентом для ведения здорового образа жизни людей, их экономического и социального развития, повышения уровня их благосостояния и поддержания счастливой, мирной и безопасной жизни [4]. А именно, нутрициология направлена на обеспечение того, чтобы студенты принимали достаточное количество сбалансированных питательных веществ в соответствии с их полом, возрастом, повседневной физической активностью, видом спорта. При этом, планируя питание для обучающихся, также следует учитывать их рост и вес, процентное содержание жиров в организме, уровень знаний и привычки в питании, состояние здоровья, а также социальные и экономические условия их проживания [11; 12, p. 248].
4. «Массаж как профилактика спортивных травм и негативных последствий сидячего образа жизни» – оздоровительная процедура, которая «способствует оперативному восстановлению специальной работоспособности и позволяет повысить эффективность техники выполнения физических упражнений, а, следовательно, спортивную результативность» [6, с. 6].
5. «Организация медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культу-

рой» – программа спортивного медицинского обследования, согласно которой предусмотрены индивидуальные консультации студентов, позволяющие определить наиболее релевантный для каждого из них вид спорта, помогающий, например, укрепить руки и плечи, спину, стать более выносливым или гибким и пр. Данный осмотр необходим не только представителям специальных медицинских групп, но и практически здоровым обучающимся, т.к., согласно исследованиям В.Т. Карташова, В.В. Розанова, А.Е. Северина (2014), «среди факторов, оказывающих влияние на сохранение здоровья студентов, ведущее место занимает правильно организованный процесс физического воспитания и контроль за его организацией, осуществляемой поликлиникой совместно с кафедрой физического воспитания» [3, с. 208].

Пять вышеописанных направлений «Пакетной программы» должны быть взаимоскоррелятивны и доступны студентам только в том случае, если они регулярно посещают все занятия по физической культуре, а не выборочно или пропускают некоторые из них без уважительной на то причины. Такое условие станет одним из мотивационных аспектов осваивать весь комплекс дисциплины «Физическая культура».

Выводы

При совершенствовании преподавания дисциплины «Физическая культура» необходимо принимать во внимание эффективные стратегии интеграции спортивного образа жизни в общество коммерческими организациями, использующие «законы» популяризации физической активности, созданные маркетинговыми компаниями. При этом «Пакетная программа тренировок» позволит модернизировать и, как следствие, эффективизировать концепт преподавания данного предмета посредством конгломерирования пяти основных направлений организации занятий, которые базируются не только на методах спортивного маркетинга, но также берут за основу принципы построения тренировок в высшем спорте, занятия которого включают общую и специальную физическую подготовку, теоретические лекции, участие в соревнованиях, восстановительные и реабилитационные мероприятия (в т.ч. массаж) и медицинское обследование.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буян, Ю.Г. Маркетинг в спорте / Ю.Г. Буян // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2020. – №5-1. – С. 120 – 122.
2. Иванов, В.Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В.Д. Иванов, Н.А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – №2. – С. 49 – 59.
3. Карташов В.Т. На страже здоровья студентов / В.Т. Каташов, В.В. Розанов, А.Е. Северин // Вестник новых медицинских технологий. Электронное из-

- дание. – 2014. – №1. – Публикация 9-11. – С. 208 – 211.
4. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы. Утверждена коллегией Министерства просвещения Российской Федерации 24.12.2018 г.
 5. Кузнецова З.М. Об истории развития физкультурного образования в советский период / З.М. Кузнецова, Ю.П. Симаков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – №2 (7). – С. 9 – 19.
 6. Поляница, Н.В. Оперативно-восстановительный массаж для борцов-девушек в процессе соревнований: дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2006. – 173 с.
 7. Самер, М. Диетолог назвал главную ошибку при похудении. Газета.ру. статья от 17.04.2022. URL: <https://www.gazeta.ru/social/news/2022/04/17/17581724.shtml>. Дата обращения: 30.12.2022.
 8. Сковорода, И.А. Повышение эффективности работы фитнес-клуба / И.А. Сковорода // Молодой ученый. – 2018. – № 8 (194). – С. 71 – 76.
 9. Суник, А.Б. Очерки отечественной историографии истории физической культуры и спорта [Текст] / Александр Суник. – Москва: Советский спорт, 2010. – 615 с.
 10. Bahuguna, V.K. Yoga: A recreational Activity. Opinion Express. July 01, 2019. URL: <https://opinionexpress.in/yoga-a-recreational-activity/>. Date: 30.12.2022.
 11. Güneş, Z., (2003) Spor ve Beslenme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 3. Baskı, pp:144.
 12. Ozdoğanb, Y., Özçelik, A.Ö. (2010) Nutrition Habits of Students Who Attend Sports Academies. e-Journal of New World Sciences Academy. Vol. 5. № 3. Pp. 247 – 258.

© Луцюк Владимир Евгеньевич (lustyk@mail.ru), Гежа Роман Валерьевич (gezha.r@yandex.ru),
Першин Юрий Лаврентьевич (pershin1957@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии имени К.И. Скрябина